

7

GialloZafferano Collection

Insalatone

Piatti unici da consumare freddi con pasta, cereali, verdure di stagione, carne e pesce. Perfetti per l'estate!

GRUPPO MONDADORI
Giugno 2023
IN EDICOLA IL 3 GIUGNO 2023

Collection Pesce









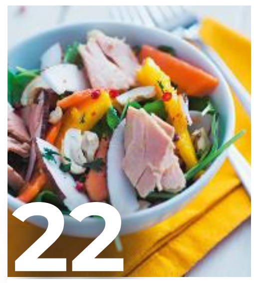






















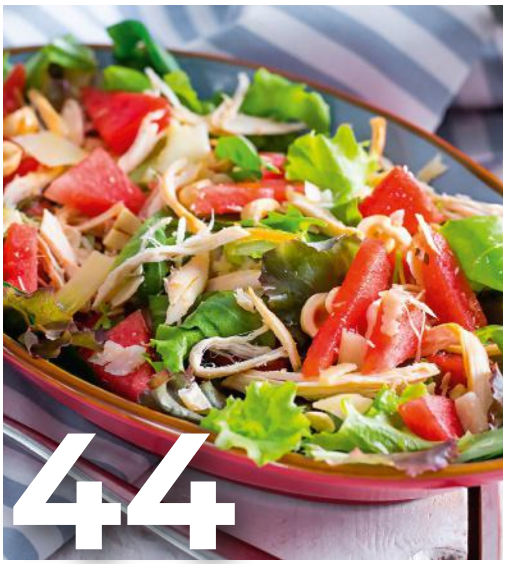




























Bulgur con ciliegie e caprino

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- **Bulgur** 200 g
- **Ciliegie** 150 g
- **Caprino** 80 g
- **Acqua** 600 g
- **Sedano** 130 g
- **Nocciole intere** 70 g
- **Rucola** 20 g
- **Scorza di lime** 1
- **Zenzero fresco** 3 g
- **Menta**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per prima cosa mettete l'acqua in una pentola capiente, poi versate il bulgur, un pizzico di sale e fate cuocere per 4-5 minuti dall'ebollizione.
Una volta cotto, scolate il bulgur e trasferitelo in una ciotola; condite con un filo d'olio, mescolate bene e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, lavate le ciliegie, tagliatele a metà e rimuovete il nocciolo. Pelate lo zenzero e tagliatelo a rondelle sottili. Tritate grossolanamente le nocciole con un coltello.

Lavate le coste di sedano eliminate le estremità, rimuovete i filamenti esterni con un pelaverdure e tagliatele a losanghe sottili.
Ora mettete le ciliegie denocciolate in una ciotola, unite il sedano, lo zenzero, le foglioline di menta spezzettate, le nocciole tritate, la scorza grattugiata di un lime e il bulgur ormai freddo.

Condite con un filo d'olio, sale e pepe, poi aggiungete la rucola che avrete precedentemente lavato e asciugato, mescolate bene e, in ultimo, disponete dei tocchetti di caprino in superficie: il vostro bulgur con ciliegie e caprino è pronto per essere gustato!





Frutta
di stagione

Capesante con insalata di frutta

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
4 minuti

INGREDIENTI

- **Capesante** 16
- **Mango** 1
- **Papaya** 1
- **Mele Granny Smith** 1
- **Mandarini** 2 il succo
- **Senape** 1 cucchiaino
- **Miele** 1 cucchiaino
- **Songino** 80 g
- **Tabasco**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Pelate il mango, quindi ricavate degli spicchi, incidendolo fino alla parte più coriacea. Spremete la parte centrale, stringendola con le mani, in una ciotolina per raccogliere il succo del mango e tenete da parte: vi servirà per la salsa. Pelate anche la papaya, dividetela a metà ed eliminate i semini con un cucchiaio. Ricavate delle fette sottili e tenete da parte. Dividete la mela a metà senza pelala, eliminate il torsolo e tagliatela prima a fettine e poi a bastoncini. Tuffateli in acqua fredda acidulata con succo di limone perché non anneriscano.

Per la salsa alla frutta: spremete il succo di 2 mandarini, versatelo nella ciotola in cui avevate raccolto il succo del mango e unite la senape in grani. Aggiungete il miele e aromatizzate con qualche goccia di Tabasco. Poi salate leggermente e pepate. Prelevate le capesante dalle conchiglie, prendendo solo la parte bianca (con la parte corallo delle capesante potreste realizzare un ottimo risotto!); salate e pepate leggermente. Scaldate una padella con un filo d'olio extravergine e fate scottare le capesante per circa 4 minuti, girandole a metà cottura. Una volta pronte, adagiatele su un foglio di carta assorbente.

Componete i piatti da portata: adagiate un letto di insalata songino, disponete le fettine mango, papaya e i bastoncini di mela ben scolati, quindi disponete le capesante e irrorate con la salsa di mango e mandarini; le vostre capesante con insalata di frutta sono pronte per essere gustate!



Insalata allo yogurt con salmone e gamberetti

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- **Yogurt bianco naturale** 150 g
- **Salmone affumicato** 100 g
- **Gamberetti** 100 g
- **Succo di limone** 1
- **Erba cipollina** 2 g
- **Radicchio** 100 g
- **Lattuga iceberg** 100 g
- **Olio extravergine** 40 g
- **Sale fino** 2 g
- **Pepe nero** 1 g

Preparazione. Lavate tutte le verdure e asciugatele con un panno. Iniziate con il radicchio. Quindi tagliatelo a listarelle sottili. Mettete in una ciotolina e tenete da parte. Poi passate all'insalata: tagliate a metà il ceppo di insalata e privatela della parte interna più coriacea. Quindi tagliatela a listarelle sottili. Tenetela da parte in una ciotolina. Procedete tritando finemente l'erba cipollina, anch'essa riponendola in una ciotolina.

Tagliate il salmone prima a fettine sottili e poi a striscioline. Per pulire i gamberetti eliminate la testa e il carapace, quindi estraetene l'intestino delicatamente aiutandovi con uno stuzzicadente. Prendete un tegame, riempitelo d'acqua e portatelo ad ebollizione. Lessate i gamberetti per 1 minuto, recuperateli con una schiumarola e fate raffreddare in una ciotola.

Per la salsa allo yogurt versatelo in una ciotolina, unite l'olio, aggiungete sale, pepe, l'erba cipollina e il succo di limone. amalgamate bene gli ingredienti con le fruste a mano fino a ottenere una salsa omogenea. Avete ora tutti gli ingredienti per preparare l'insalata. Prendete una ciotola capiente oppure un'insalatiera. Ponete l'insalata l'iceberg, il radicchio, il salmone e i gamberetti. Poi versatevi la salsa allo yogurt e, con l'aiuto di un cucchiaio, mescolate bene gli ingredienti per fare sì che la salsa si amalgami con pesci e verdure.
La vostra insalata allo yogurt con salmone e gamberetti è ora pronta per rinfrescare i palati vostri e dei commensali!


Gusto
nordico

Insalata con tonno mozzarella e peperoni

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Peperoni gialli** 1
- **Peperoni rossi** 1
- **Pomodori cuore di bue** 100 g
- **Pomodorini datterini** 60 g
- **Peperoncino fresco** 1
- **Acciughe (alici)** 12 g
- **Tonno sott'olio** 180 g
- **Olive nere** 80 g
- **Mozzarella** 200 g
- **Basilico** qualche foglia
- **Indivia o scarola** 100 g
- **Aceto di mele** 10 g
- **Olio extravergine** 50 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata con tonno, mozzarella e peperoni cominciate lavando questi ultimi, dopodiché sistemateli su una leccarda rivestita con carta forno e lasciate cuocere a 250° per circa 30 minuti o fin quando noterete che la pelle sarà abbrustolita; ogni tanto girate i peperoni, in questo modo avrete una cottura uniforme. Una volta cotti mettete i peperoni in un sacchetto per alimenti e lasciateli chiusi così per farli intiepidire. Una volta intiepiditi i peperoni privateli della pelle, che si staccherà molto semplicemente, successivamente divideteli a metà, privateli della parte superiore e dei semini interni e poi tagliateli a striscioline di circa 1 cm.

Pulite l'indivia eliminando l'estremità, sfogliatela completamente e sciacquatela sotto acqua corrente, in questo modo eliminerete eventuali residui di terra e, dopo aver lasciato scolare per un po', tagliate in striscioline l'indivia con un coltello e versatele in abbondante acqua fredda, in questo modo eviterete che le parti recise si ossidino cambiando colore. Dopo aver lavato i pomodori, privateli del picciolo, tagliateli a metà e successivamente a fette così da ottenere 4-5 spicchi da ogni mezzo pomodoro, poi fate lo stesso con i pomodori datterini tagliandoli in 4 parti. Private il peperoncino del picciolo e tagliatelo per il senso della lunghezza eliminando i semini interni con la punta della lama, poi affettate finemente, così avrete solo il profumo del peperoncino senza che questo conferisca un marcato sapore piccante.

Sminuzzate i filetti di acciughe. E poi tagliate la mozzarella prima a fette spesse, poi a striscioline e infine a cubetti di un paio di centimetri, infine sgocciolate il tonno in scatola e avrete tutti gli ingredienti pronti per comporre l'insalata. Quindi versate i pomodori cuore di bue e datterini insieme in un recipiente molto grande e aggiustate di sale e pepe. Poi aggiungete i peperoni, le olive nere intere ed il tonno che avrete sgranato con una forchetta, l'indivia e i cubetti di mozzarella. Dopo aver mescolato aggiungete le alici sminuzzate insieme al peperoncino, un po' di olio extravergine d'oliva, aggiustate di sale e pepe, versate l'aceto e mescolate. La vostra insalata con tonno, mozzarella e peperoni a questo punto è pronta: non vi resta che profumarla con qualche foglia di basilico e poi gustarla!



Insalata di branzino affumicato con mango e frutta secca

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
NO

INGREDIENTI

- **Branzino (spigola) affumicato** 200 g
- **Cetrioli** 250 g
- **Mango** 1
- **Anacardi** 30 g
- **Ribes** 30 g
- **Songino** 150 g

Preparazione. Per l'insalata di branzino affumicato con mango e frutta secca, iniziate dalla preparazione del cetriolo. Prendete il cetriolo, sciacquatelo, pelatelo con un pelaverdure. Poi tagliate le estremità e dividete il cetriolo a metà, riducete ogni metà a fettine seguendo il lato lungo del cetriolo e ciascuna delle fette tagliatela successivamente a cubetti dello spessore di circa 1 cm. Tenete da parte. Passate quindi al mango. Pelatelo, tagliatelo a metà per privarlo del nocciolo e ricavatene una fetta da 250 g. Tagliatela a listarelle di eguale spessore seguendo la lunghezza della fettina, poi tagliate ogni fetta a cubetti di 1 cm.

Ponete i cubetti di mango in una ciotola assieme al cetriolo. Unite i ribes e mescolate per amalgamare. Tenete da parte. Dopodiché prendete il branzino affumicato e, aiutandovi con un coltello dalla lama affilata, separate la pelle del pesce dalla carne, procedendo dalla coda e passando poi lungo il ventre del filetto. Dividete a metà i filetti del branzino e ricavate dei pezzetti di circa 1 cm. Ripetete l'operazione per tutti i filetti di branzino affumicato e tenete da parte.

Distribuite il songino e l'insalatina di mango, cetrioli e ribes in 4 ciotole. Unite gli anacardi e i pezzetti del branzino, dividendoli sempre per tutte e 4 le ciotole. Condite a piacere con olio, limone, sale e pepe. A questo punto, la vostra insalata di branzino affumicato con mango e frutta secca è pronta per essere servita in tavola!



Insalata di daikon e gamberi

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
25 minuti

Cottura
NO

INGREDIENTI

- **Gamberi** 12
- **Daikon** 80 g
- **Carote** 100 g
- **Semi di papavero**
- **Limoni** 1
- **Basilico**
- **Olio extravergine**
- **Fiocchi di sale**

PER LA MAIONESE AL WASABI

- **Tuorli** 1
- **Aceto di riso** 10 g
- **Wasabi** 2 g
- **Olio di semi di arachide** 80 g
- **Sale fino**

Preparazione. Per realizzare l'insalata di daikon e gamberi assicuratevi che i vostri gamberi siano stati abbattuti, se non ne siete certi vi consigliamo comunque di congelarli per almeno 96 ore a -18 gradi e poi di scongelarli prima di cucinarli. Sgusciate i gamberi eliminando il carapace e le zampette, poi staccate la coda e in ultimo con un coltellino estraete il filamento nero che si trova sul dorso. Ponete i gamberi puliti in una ciotola, condite con l'olio di oliva, i fiocchi di sale, la scorza di limone e le foglioline di basilico, spezzettandole con le mani. Spremete il succo del limone, versatelo sui gamberi e mescolate. Lasciate marinare il pesce a temperatura ambiente, giusto il tempo di realizzare le altre preparazioni.

Occupatevi della maionese al wasabi: nel bicchiere alto del mixer versate il tuorlo d'uovo, salate, unite l'aceto di riso, la pasta di wasabi e aggiungete metà dose di olio di semi. Iniziate a emulsionare tutto con il frullatore a immersione aggiungendo anche la quantità d'olio rimasta. Frullate il tempo necessario per ottenere una salsa cremosa e spumosa.

Lavate le verdure, pelate le carote e con lo stesso pelaverdure ritagliate delle fettine sottili. Sovrapponetele una sopra l'altra, quindi ripiegatele in due e poi tagliatele a julienne. Per preservare il colore vivo delle carote immergetele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Ripetete lo stesso procedimento per il daikon (prediligendo la parte alta che è più dolce): pelatelo e tagliatelo a fettine molto sottili con il pelaverdure, quindi sovrapponete le fettine una sopra l'altra per poi tagliarle a julienne. Versatelo nella ciotola con acqua e ghiaccio. Scolate le verdure su un canovaccio e tamponatele delicatamente. Trasferitele in una ciotola, conditele con sale e olio d'oliva. Per servire ponete un coppapasta al centro di un piatto di portata, inserite all'interno uno strato di verdure, unite i gamberi ed estraete il coppapasta con delicatezza. Guarnite il piatto con la maionese al wasabi e i semi di papavero. L'insalata di daikon e gamberi è pronta per essere gustata!


Stile
jap

Insalata di fagiolini, carote, mais e tonno

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
7 minuti

INGREDIENTI

- **Fagiolini** 500 g
- **Tonno sott'olio** 220 g
- **Carote** 350 g
- **Mais** 150 g
- **Erba cipollina** 2 cucchiai
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**

Preparazione. Per l'insalata di fagiolini con carote mais e tonno, per prima cosa ponete sul fuoco una pentola colma di acqua e portate al bollore. Lavate e asciugate i fagiolini, spuntateli e lessateli in acqua bollente per 7 minuti. Una volta cotti, scolateli in una ciotola con acqua e ghiaccio per bloccare la cottura.

Tagliate i fagiolini a metà e versateli in una ciotola ampia. Ora spuntate e pelate le carote, tagliatele in quarti nel senso della lunghezza. E poi dalle listarelle che avete ottenuto ricavate dei triangolini. Riprendete la ciotola con i fagiolini cotti, aggiungete il mais scolato dalla sua acqua di conserva, il tonno anch'esso scolato dall'olio di conserva e poi aggiungete le carote.

Insaporite con erba cipollina tritata, poi versate l'aceto balsamico in una ciotola e conditelo con sale e olio, mescolate e poi versate la salsa ottenuta nella ciotola con l'insalata; consigliamo di condire all'ultimo, poco prima di servire. La vostra insalata di fagiolini con carote, mais e tonno è pronta per essere servita.



Insalata di farro e gamberi

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **Farro perlato** 240 g
- **Gamberi** 350 g
- **Succo di lime** 25 g
- **Scorza di lime** 1
- **Semi di zucca** 20 g
- **Pomodorini gialli** 250 g
- **Fagiolini** 200 g
- **Olio extravergine** 15 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Iniziate dalla preparazione del farro perlato: sciacquatelo sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali impurità, quindi versatelo in abbondante acqua salata bollente e cuocetelo per circa 15 minuti o per il tempo riportato sulla confezione, avendo cura di eliminare con una schiumarola la schiuma di impurità che si forma in superficie durante la cottura. Scolatelo in un colino a maglie strette conservando l'acqua di cottura. Lasciatelo raffreddare e quindi lavate i fagiolini, spuntateli e tagliateli a pezzetti di circa 2 cm. Lessateli per 7-8 minuti nella stessa acqua usata per la cottura del farro, una volta cotti scolateli e fateli raffreddare sotto l'acqua corrente.

Occupatevi dei gamberi staccate le zampette e il carapace, la corazza che riveste i gamberi poi estraete con un coltellino l'intestino, ovvero il filamento nero che si trova sul dorso. Una volta puliti otterre 250 gr di gamberi, divideteli a metà nel senso della lunghezza e poneteli in una ciotola, condite con metà dose di olio d'oliva, profumate con la scorza di lime grattugiata, poi spremete anche il lime e versate metà del succo sui gamberi, salate, pepate e mescolate per insaporire i gamberi.

Scaldate una padella versate i gamberi e scottateli per 1 minuto o fino a quando il liquido in padella si sarà asciugato. Mettete poi da parte i gamberi cotti. In un'altra padella ben calda tostate i semi di zucca per circa 2 minuti facendo attenzione a non bruciarli, spegnete e fate intiepidire. Infine, lavate i pomodorini gialli e tagliateli in quarti. Tutto è pronto per comporre l'insalata di farro e gamberetti. Versate il farro cotto e ormai freddo in una ciotola capiente aggiungete i fagiolini, i pomodorini gialli, i gamberi saltati in padella e per ultimi i semi di zucca tostati. Condite con la restante dose di olio d'oliva e il succo di lime rimasto, mescolate per insaporire. La vostra insalata di farro e gamberi è pronta per essere gustata!



Insalata di gamberi con salsa allo yogurt

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI

- **Cavolo cappuccio** 200 g
- **Arance** 200 g
- **Gamberi** 12
- **Gherigli di noci** 80 g
- **Scorza di limone** mezzo
- **Spinacini**
- **Olio di oliva** 15 ml

PER LA SALSA ALLO YOGURT

- **Yogurt greco** 150 g
- **Succo di lime** 1
- **Menta** qualche foglia
- **Timo** 1 rametto
- **Olio extravergine** 30 ml
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per realizzare l’insalata di gamberi con salsa allo yogurt, prendete il cavolo cappuccio, eliminate le foglie più esterne, dividetelo a metà e ritagliate la parte più interna e dura del gambo. Affettatelo sottilmente con una mandolina per ottenere delle julienne e tenete da parte. Ora pelatele a vivo le arance: appoggiatele su un tagliere e con un coltello eliminate la calotta superiore e la parte inferiore. Appoggiate l'arancia sulla parte inferiore e con il coltello ritagliate la buccia e la parte bianca amarognola, poi incidete la polpa tra uno spicchio e l’altro per dividerli e ricavare così le fettine private della pellicina bianca che ricopre gli spicchi.

Occupatevi della pulizia dei gamberi staccate le zampette e il carapace, incidete la parte finale della coda, per finire incidete il dorso del gambero con un coltellino ed estraete l’intestino delicatamente. Ponete i gamberi puliti in una ciotola, aggiungete l’olio d'oliva, le foglioline di timo, il sale, il pepe e aromatizzate con la scorza del limone. Mescolate per insaporire i gamberi, coprite con pellicola e ponete a marinare in frigorifero 30 minuti. Scaldate una padella e versate i gamberi con la marinatura, fateli scottare per un paio di minuti a fuoco vivace poi trasferiteli su un tagliere, divideteli a metà e tenete da parte.

Per la salsa allo yogurt spremete il lime e raccogliete il succo in una ciotolina, aggiungete l’olio di oliva, le foglioline di menta spezzettate con le mani, incorporate lo yogurt greco e mescolate per emulsionare la salsa, salate e pepate a piacere. Tutto è pronto per comporre l’insalata, distribuite su un piatto di portata le foglie di spinacino lavate e asciugate delicatamente, ponete al centro il cavolo a julienne, distribuite a raggiera sul bordo le fettine di arancia pelate al vivo e tra uno spicchio e l’altro adagiate qualche gheriglio di noce. Distribuite sull’insalata i gamberi e per finire condite con la salsina, da portare anche a parte in tavola. L’insalata di gamberi con salsa allo yogurt è pronta per essere gustata!



Insalata di tonno esotica

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI

- **Tonno sott'olio** 150 g
- **Mango** 100 g
- **Papaya** 60 g
- **Noce di cocco** 45 g
- **Rucola** 50 g
- **Anacardi** 20 g
- **Coriandolo** 3 g
- **Olio extravergine**
- **Sale di Maldon**
- **Pepe rosa in grani** 1 g

Preparazione. Per l'insalata di tonno esotica, per prima cosa tostate gli anacardi in una padella ben calda finché saranno dorati. Lasciateli intiepidire e intanto occupatevi della frutta: sbucciate il mango e dividetelo a metà, poi eliminate il nocciolo e tagliatelo a fettine sottili; ne occorreranno 100 g.

Rompete il cocco e ricavate delle fette sottili dai pezzi; ve ne occorreranno 45 g. Occupatevi della papaya: tagliate via la calotta superiore ed estraete i semini interni con 1 cucchiaio, affettate la polpa, come avete fatto con il mango; vi basteranno 60 g di polpa di papaya.

Per comporre l'insalata: versate in una ciotola capiente la rucola lavata e asciugata, unite il mango, il cocco affettato, la papaya e gli anacardi tostati e ormai tiepidi. Insaporite con il coriandolo, i grani di pepe rosa e mescolate bene l'insalata. Servite l'insalata nei piatti di portata e ultimate con il tocco saporito del tonno, accuratamente sgocciolato. Condite con un filo d'olio e fiocchi di sale di Maldon.





Insalata di gamberi

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
30 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Gamberi** 650 g
- **Paprika dolce** 1 cucchiaino
- **Olio extravergine d'oliva** 2 cucchiai
- **Sale fino** 1 cucchiaino
- **Pepe nero** 1 cucchiaino

PER L'INSALATA

- **Songino** 50 g
- **Rucola** 25 g
- **Mango** 120 g
- **Cipollotti rossi** 30 g
- **Avocado** 1
- **Olio extravergine** 1 cucchiaino
- **Sale fino** 1 cucchiaino
- **Pepe nero**

PER LA SALSA ALLO YOGURT

- **Yogurt greco** 50 g
- **Lime** 1

Preparazione. Per l'insalata di gamberi, cominciate pulendo questi ultimi. Staccate la coda dal resto del corpo, poi tirate via le zampette e incidete il dorso dove c'è il filamento scuro dell'intestino. Staccate anche quello utilizzando la punta di un coltello o uno stuzzicadenti. A questo punto dovreste aver ottenuto circa 320 g di gamberi puliti. Versateli in una ciotola e condite con sale, pepe e olio. Unite la paprika dolce, mescolate e tenete da parte a insaporire. Intanto, pulite il cipollotto e tagliate la base. Poi affettatelo sottilmente con una mandolina, oppure al coltello, e poi mettete in una ciotola con acqua e ghiaccio: così risulterà più croccante.

Pulite il mango sbucciandolo e affettandolo sottilmente; mettete anche questo in disparte. Passate infine all'avocado: tagliatelo in due, eliminate il seme aiutandovi con la lama e poi pelatelo. Infine affettatelo ottenendo 8 pezzi. Arroventate una griglia e cuocete le fette di avocado cuocendo 1 minuto prima da un lato e poi dall'altro. Mettete su un piatto e passate alla cottura dei gamberi, questi cuoceranno 2 minuti su un lato e 1 sull'altro: ricordatevi di non girarli così la cottura risulterà uniforme. Mettete anche questi sul piatto a raffreddare e preparate l'insalata.

Unite in una ciotola songino e rucola già puliti. Aggiungete le fettine di cipollotto scolate, aggiustate di olio, sale e pepe e mescolate. In un piatto da portata sistemate un po' di insalatina insieme a un paio di pezzi di avocado grigliato e qualche fettina di mango. Infine guarnite con i gamberi. Preparate una salsina d'accompagnamento grattugiando la scorza di 1 lime in una ciotola in cui avete aggiunto lo yogurt greco. Poi spremete il succo e versatelo all'interno. Mescolate accuratamente e poi versate qualche cucchiaiata sul piatto. Ecco pronta la vostra fresca e sfiziosa insalata di gamberi: buon appetito.


Classico
dell'estate

Farfalle con salmone, rucola e pomodorini

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Farfalle** 320 g
- **Filetto di salmone** 300 g
- **Pomodorini ciliegino** 400 g
- **Rucola** 50 g
- **Basilico** 8 g
- **Olio extravergine** 40 g
- **Sale fino**
- **Pepe** 1 pizzico

Preparazione. Per le farfalle con salmone, rucola e pomodorini, iniziate tagliando i pomodorini in 4 parti, poi aggiungete il sale, il pepe, l'olio extravergine d'oliva e il basilico spezzettato e la rucola. Prendete il filetto di salmone e poi, aiutandovi con un coltello, eliminate la pelle, cercando di non tagliare via la polpa, aiutandovi con una pinzetta togliete le eventuali lische presenti.

Tagliate il filetto di salmone prima a listarelle e quindi a tocchetti di 1x1 cm. Mettete a cuocere la pasta. Intanto in una padella con un filo d'olio fate saltare il salmone per non più di 2 minuti per lato, quindi aggiungete il sale, il pepe rosa.

Scolate la pasta nella ciotola con le verdure e mescolate con cura. Infine aggiungete anche il salmone. Le vostre farfalle con salmone, rucola e pomodorini sono pronte per essere gustate!





Fusilli integrali alla crudaiola con verdure e ricotta salata

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Fusilli Integrali** 320 g
- **Zucchine** 180 g
- **Carote** 180 g
- **Pomodori datterini** 250 g
- **Basilico**
- **Olive nere** 80 g
- **Scorza di limone** 1
- **Ricotta salata** 40 g
- **Olio extravergine** 40 g
- **Semi di zucca** 20 g
- **Capperi sotto sale** 10 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER DECORARE

- **Zucchine** 1
- **Carote** 1
- **Basilico**

Preparazione: Per i fusilli integrali alla crudaiola con verdure, semi di zucca e ricotta salata iniziate dissalando i capperi sotto acqua corrente. Quindi lavate e asciugate le verdure; poi prendete la zucchina, spuntatela e grattugiatela con una grattugia a fori larghi. Procedete con la carota: spuntatela e pelatela, quindi grattugiate anch'essa con una grattugia a fori larghi.

Tagliate i pomodorini a metà e le olive a rondelle. Prendete una ciotola capiente e versatevi le carote e le zucchine. Quindi unite anche i pomodorini, le olive e i capperi dissalati. Spezzettate grossolanamente il basilico e grattugiate la scorza di limone per un tocco agrumato. Irrorate con poco olio di oliva a crudo per insaporire. Regolate sale, pepe e mescolate gli ingredienti. Tenete da parte il condimento.

Passate alle verdure per la decorazione. Spuntate la zucchina, quindi ricavate delle spirali di verdura con l'affettaverdure a spirale. Ripetete l'operazione con la carota già pelata. Se non avete un affettaverdure, utilizzate una mandolina per ricavate delle strisce di zucchine e carote molto sottili che potrete poi ridurre a striscioline con un coltello. Tenete da parte le verdure di decorazione. Fate tostare per 1 minuto i semi di zucca in una padella antiaderente e teneteli da parte.

Lessate i fusilli integrali in abbondante acqua salata. Scolateli ancora al dente direttamente nella ciotola col condimento di verdure e mescolate. Unite le carote tagliate a spirale e le zucchine. Versate poi i semi di zucca. Impiattate i fusilli integrali grattugiando abbondante ricotta salata. Se vi piace, decorate con alcune foglie di basilico e... gustate!



Insalata di pasta con agretti e mazzancolle

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **Farfalle Integrali** 320 g
- **Pisellini** 170 g
- **Barba di frate (agretti)** 300 g
- **Cipolle rosse** 100 g
- **Mazzancolle** 150 g
- **Scorza di lime** 1
- **Pepe rosa in grani** 1 g
- **Menta** 2 rametti
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata di pasta con agretti e mazzancolle, come prima cosa tritate la cipolla. Lavate gli agretti, poi eliminate la parte finale e tagliateli in pezzetti. Versate quindi in un tegame un giro d'olio, unite la cipolla tritata e lasciatela appassire. Aggiungete i piselli, gli agretti e regolate sale e pepe. Unite un paio di cucchiai d'acqua e lasciate cuocere, mescolando spesso, per 10-15 minuti al massimo fino a quando risulteranno completamente appassiti.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente, salata a piacere; scolatela poi al dente e lasciatela intiepidire. Sgusciate le mazzancolle e se dovesse essere necessario eliminate anche il filamento nero, che si trova sul dorso. In una padella scaldate un filo d'olio e utilizzatela per scottare le mazzancolle a fiamma alta. Ci vorranno circa un paio di minuti e dovrete girarle a metà cottura. Lasciatele intiepidire, poi dividetele a metà.

Versate il condimento a base di agretti in una ciotola, unite la pasta ormai tiepida e le mazzancolle. Mescolate il tutto, aggiungete i grani di pepe rosa e la scorza grattugiata del lime. Aggiungete ancora un filo d'olio e le foglioline di menta spezzettate. Mescolate e riponete in frigorifero fino al momento di servire la vostra insalata di pasta con agretti e mazzancolle.



Insalata di pasta con asparagi, melone e caprino

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Fusilli Integrali** 320 g
- **Asparagi** 480 g
- **Melone** 490 g
- **Radicchio** 190 g
- **Caprino** 120 g
- **Olive di Gaeta** 40 g
- **Scorza di limone** 1
- **Basilico**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per realizzare l'insalata di pasta integrale con asparagi, melone e caprino per prima cosa pulite gli asparagi: eliminate la parte bianca del gambo che è più coriacea. Pelate il gambo con il pelapatate per togliere lo strato esterno filamentoso. Ora riducete a rondelle gli asparagi escludendo le punte. Dividete a metà le punte nel senso della lunghezza. Scaldate un filo d'olio in un tegame, aggiungete gli asparagi a rondelle e rosolate per 5 minuti a fiamma media. A metà cottura unite le punte che sono molto più tenere e richiedono un tempo più breve. Tenete da parte.

Mettete sul fuoco una pentola colma di acqua salata e portate al bollore, servirà per la cottura della pasta. Tagliate a listarelle le foglie di radicchio lavate e asciugate. Occupatevi ora del melone: tagliate la buccia dopo aver pareggiato le estremità. Svuotatelo dei semi interni e tagliate la polpa a pezzettini. Nel frattempo cuocete la pasta al dente, regolatevi in base al tempo indicato sulla confezione.

Ponete il radicchio in una ciotola, unite anche il melone, le olive e gli asparagi saltati in padella. Insaporite con le foglie di basilico, salate, pepate e condite con olio di oliva. Ora versate il caprino in un'altra ciotola e aromatizzate con la scorza del limone. Unite un filo d'olio d'oliva, sale, pepe e mescolate. Quando la pasta sarà pronta, scolatela direttamente nella ciotola con il condimento, mescolate e servite il piatto guarnendolo con pezzetti di caprino.


Ricca
e golosa

Insalata di pasta con melanzane e pomodori secchi

RICETTA PER 4 PANINI

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Rigatoni** 320 g
- **Pomodori secchi sott'olio** 40 g
- **Melanzane** 300 g
- **Pinoli** 60 g
- **Peperoncino** 1
- **Basilico** 20 foglie
- **Ricotta salata** 50 g
- **Scalogno** 40 g
- **Olio extravergine** 40 g
- **Sale fino**

Preparazione Per l'insalata di pasta con melanzane e pomodori secchi, cominciate tagliando i pomodori secchi a listarelle sottili. Private poi il peperoncino fresco dei suoi semi, e tagliate anch'esso a striscioline molto fini. Tagliate poi la melanzana in 4 spicchi e tagliate ogni spicchio a fette di circa 3-4 mm.

Grigliate le fettine di melanzana sulla piastra rovente, per circa 2 minuti per lato. Tostate quindi i pinoli in una padella antiaderente per 3-4 minuti, facendo attenzione a non bruciacchiarli. Tuffate i rigatoni in acqua bollente salata. Mentre la pasta cuoce, fate rosolare lo scalogno tagliato in grossi pezzi in una padella in cui avrete scaldato l'olio a fuoco vivace e quindi aggiungete il peperoncino e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere un paio di minuti. Unite poi i pomodori secchi e allungate ancora con altra acqua di cottura.

Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il condimento. Aggiungete le melanzane e i pinoli tostati. Saltate la pasta un paio di minuti, quindi cospargetela con la ricotta salata grattugiata, il basilico spezzettato grossolanamente a mano e servite la vostra insalata di pasta con melanzane e pomodori secchi calda o fredda a seconda del vostro gusto!





Insalata di pasta con pere, pancetta e noci

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Mezze penne rigate integrali** 380 g
- **Pere** 400 g
- **Pancetta affumicata** 100 g
- **Gherigli di noci** 50 g
- **Timo** 1 rametto
- **Pecorino** 100 g
- **Olio extravergine** 60 g
- **Sale fino**
- **Pepe rosa**

Preparazione. Per preparare l'insalata di pasta con pere, pancetta e noci, potete per prima cosa mettete a cuocere la pasta. Nel frattempo tagliate la pancetta a fette, poi a listarelle e fatela scottare in una padella antiaderente per circa 3 minuti a fuoco vivace (senza aggiunta di altri grassi). Quando sarà croccante, ponetela su un vassoio rivestito con carta assorbente.

Lavate le pere e tagliatele a metà, privatele quindi del torsolo e, senza pelarle, tagliatele in spicchi, infine a cubetti. Tritate al coltello le noci e una volta che la pasta sarà al dente, scolatela e trasferitela in una ciotola capiente. Versate un cucchiaio d'olio e mescolate in modo che la pasta raffreddandosi non si attacchi. Lasciatela intiepidire. Una volta che sarà fredda, unite le pere, il timo tritato e una spolverata di pepe rosa. Salate a piacere, poi unite anche la pancetta croccante e i gherigli di noci tritati.

Tagliate il pecorino a tocchetti e versatelo nella ciotola con la pasta insieme a tutto il condimento. Mescolate in modo che gli ingredienti si amalgamino e la vostra insalata di pasta con pere, pancetta e noci sarà pronta per essere servita!





Insalata di pastina senza glutine

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 min+brodo

INGREDIENTI

- **Ditalini senza glutine** 200 g
- **Brodo di carne** 1 l
- **Speck** 80 g
- **Pomodori piccadilly** 160 g
- **Olive nere** 80 g
- **Feta** 100 g
- **Basilico** 4 foglia
- **Olio extravergine** 50 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare l'insalata di pastina senza glutine iniziate realizzando un buon brodo di carne. Pulite le verdure, tagliatele e trasferitele in pentola assieme alla carne e coprite con 3 litri di acqua. Lasciate cuocere per due ore a fuoco medio-alto, aggiungete ancora 1 litro d'acqua e ultimate la cottura per un'ora a fuoco basso. A fine cottura filtrate il brodo e trasferitelo di nuovo in pentola. Quando riprende il bollore, versate la pasta e lessatela nel brodo di carne.

Per il condimento pulite i pomodori e tagliateli prima a spicchietti e poi ancora a dadini. Riducete a listarelle lo speck e a dadini la feta. Infine denocciolate le olive. Scolate la pastina ormai cotta e trasferitela in una ciotola capiente. Conditela immediatamente con un cucchiaio di olio, mescolate per non farla attaccare e lasciatela raffreddare.

Unite i pomodorini, la feta, lo speck, le olive e il basilico spezzettato. Regolate infine di sale e di pepe e mescolate bene per amalgamare. Adesso la vostra insalata di pastina senza glutine è pronta da gustare!





Straccetti di pollo al radicchio

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Petto di pollo** 650 g
- **Radicchio** 400 g
- **Cipolle bianche** 150 g
- **Zucchero di canna** 30 g
- **Acqua** 100 g
- **Olio extravergine** 10 g

PER LA MARINATURA

- **Timo** 2 rametti
- **Maggiorana** 2 rametti
- **Scorza di limone** 1
- **Olio extravergine** 50 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per gli straccetti di pollo al radicchio, tagliate a metà il petto di pollo, eliminando eventuali parti grasse e l'ossicino centrale; con un coltello ricavate delle striscioline piuttosto sottili. In una teglia versate l'olio, unite le foglioline di timo e maggiorana e regolate di sale e pepe. Grattugiate la scorza del limone non trattato e poi distribuite gli straccetti di pollo uno accanto all'altro nella teglia in modo che la marinatura si distribuisca in maniera uniforme; coprite con la pellicola trasparente e mettete in frigorifero per almeno 2 ore.

Lavate il radicchio con abbondante acqua corrente; eliminate la base, tagliatelo a metà, togliete la costa dura e poi tagliatelo a listarelle per il senso della lunghezza. Mondate e tagliate finemente la cipolla, fatela appassire a fuoco basso in una padella ampia antiaderente con l'olio per 5 minuti.

Aggiungete l'acqua, lo zucchero di canna, facendo cuocere per altri 5 minuti. Unite anche il radicchio tagliato a listarelle e fate cuocere per 2 minuti, alzando la fiamma. Togliete il pollo dal frigorifero e aggiungetelo alle verdure. Fate cuocere per 2-3 minuti e, quando il pollo prenderà colore, spegnete. Infine, potete servire e gustare i vostri straccetti di pollo al radicchio.


Nutriente
e leggera

Caesar salad di pollo su lattuga baby

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Lattuga baby** 50 g
- **Pancetta affumicata** 80 g
- **Petto di pollo** 200 g
- **Pane raffermo** 80 g
- **Origano** 1 pizzico
- **Olio extravergine** 10 g

PER LA SALSA

- **Tuorli** 2
- **Aceto di sidro** 10 g
- **Acciughe sott'olio** 2
- **Senape** 1 cucchiaino
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **Olio di semi** 70 g
- **Pepe nero**
- **Sale**

Preparazione. Per la Caesar salad cominciate occupandovi della salsa. Ponete nel bicchiere del mixer i tuorli e aggiungete l'aceto di sidro, la senape in grani, il pepe e il sale. Cominciate a frullare e intanto unite a filo l'olio di semi. Quando la salsa avrà raggiunto una consistenza spessa e cremosa unite le acciughe scolate dell'olio di conservazione e il Parmigiano grattugiato. Frullate nuovamente, poi ponete la salsina in una ciotola e passate agli altri ingredienti.

Tagliate la pancetta a fettine. In una padella scaldate l'olio, quindi aggiungete la pancetta e fatela rosolare per 2-3 minuti finché non diventa croccante. Toglietela dal fuoco e ponetela ad asciugare su un piatto su cui avrete posto un foglio di carta assorbente. Passate al pollo: tagliatelo a striscioline e, senza aggiungere altro olio, aggiungetele nella padella in cui avete rosolato la pancetta. Fatelo dorare qualche minuto, toglietelo dalla padella e mettetelo da parte in una pirofila.

Riducete il pane a dadini (preferite pane congelato, più facile da tagliare). Aggiungete nella solita padella un filo d'olio, e versatevi i cubetti di pane. Conditeli con pepe, sale, aromatizzate con origano secco e fateli dorare finché non diventano croccanti. Toglieteli dal fuoco e tenete anch'essi da parte in una ciotola.

Passate alla composizione dei vostri finger food: lavate e sfogliate la lattuga baby, selezionando le 16 foglie più capienti da usare come barchetta. Riempite ogni foglia con una generosa dose di salsa, qualche straccetto di pollo, qualche dadino di pane dorato. Infine, aggiungete la pancetta croccante e un ultimo filo di salsa. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti: la vostra Caesar salad di pollo su lattuga baby è pronta per essere gustata!



Insalata di pollo e anguria

RICETTA PER 8 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
NO

INGREDIENTI

- **Pollo allo spiedo** 1 kg
- **Cocomero (anguria)** 500 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **Nocciole** 60 g
- **Limoni** 1
- **Insalata misticanza** 60 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata di pollo e anguria, iniziate da quest'ultima. Dopo averla tagliata a fette di 2 cm, ricavate degli spicchi e privateli della buccia. Riduceteli in triangolini di 2 cm e metteteli in una ciotola. Occupatevi poi del pollo allo spiedo, staccate i pezzi più grandi. Da questi ottenete poi degli sfilacci non troppo sottili, man mano raccogliete tutto in una ciotola.

Per il condimento pelate a vivo il limone: basterà eliminare la buccia con un coltello in modo da togliere anche la parte bianca amara. Riducete a tocchetti la polpa. Ricavate delle scagliette dal pezzo di formaggio usando un pelapatate o un coltello. Poi sminuzzate le nocciole grossolanamente.

Componete l'insalata. Unite in una ciotola l'insalata, il pollo sfilacciato, le nocciole, il limone, l'anguria, le scaglie di formaggio, il timo sfogliato e l'olio.Infine, aggiustate di sale e pepe, mescolate e la vostra insalata di pollo e anguria è pronta per essere servita.





Insalata di pollo e zucchine

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Petto di pollo** 400 g
- **Zucchine** 200 g
- **Melanzane** 200 g
- **Pomodorini datterini** 150 g
- **Insalata misticanza** 60 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**

PER LA MARINATURA

- **Miele millefiori** 25 g
- **Succo di limone** 0.5
- **Timo**
- **Olio extravergine** 25 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata di pollo e zucchine, per prima cosa occupatevi della marinatura del pollo: sistemate i petti di pollo in una pirofila, versate l'olio all'interno, condite con sale e pepe, poi unite il miele, il succo di mezzo limone e qualche rametto di timo. Rigirate le fette su entrambi i lati in modo che tutta la superficie della carne sia a contatto con la marinatura, poi coprite la pirofila con pellicola trasparente e lasciate riposare per almeno un'ora a temperatura ambiente.

Passate alle verdure: lavate le zucchine, spuntate le estremità e tagliatele per il lungo con un coltello a fette dello spessore di 1 cm. Fate la stessa cosa anche con le melanzane. Infine, lavate e tagliate i pomodorini in quarti. Ora scaldate bene una griglia, ungetela con un filo d'olio, poi adagiate le fette di zucchine e grigliatele su entrambi i lati, salando a piacere. Grigliate e salate anche le melanzane, girandole su entrambi i lati

Prelevate il pollo dalla marinatura per trasferirlo sulla griglia. Usate delle pinze da cucina per girare le fette sull'altro lato così da non bucare la carne ed evitare la fuoriuscita dei succhi. Tagliate le zucchine, le melanzane e le fettine di pollo grigliate a striscioline della lunghezza di circa 2 cm. Fate intiepidire le verdure grigliate, poi trasferitele in una ciotola, unite i pomodorini, il pollo e l'insalata misticanza, precedentemente lavata e asciugata, poi mescolate bene e trasferite nei piatti: la vostra insalata di pollo e zucchine è pronta per essere servita!



Insalata di anguria

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
5 minuti≠

INGREDIENTI

- **Cocomero (anguria)** 1,7 kg
- **Lattuga iceberg** 180 g
- **Speck** 70 g
- **Mandorle pelate** 80 g
- **Semi di zucca** 40 g
- **Aceto balsamico** 20 g
- **Menta**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per realizzare l'insalata di anguria prendete lo speck ed eliminate con un coltello la parte grassa, quindi riducetelo prima a listarelle e poi a cubetti e tenetelo da parte. Occupatevi della lattuga iceberg: tagliatela a metà, eliminate il torsolo centrale e tagliatela a listarelle sottili, lavate sotto l'acqua corrente la lattuga tagliata e poi asciugatela con un panno e tenetela da parte.

Ora tostate in una padella ben calda prima le mandorle: basteranno 3 minuti circa a fuoco medio, girandole spesso. Fate lo stesso, in un'altra padella, con i semi di zucca ma riducete il tempo: basterà 1 minuto. Tenete da parte. Prendete l'anguria e tagliatela a metà, per ricavare la dose indicata nella ricetta; ricavate delle fette di circa 2 cm di spessore, eliminate la buccia e la parte più chiara dell'anguria che è amara e dura: otterrete circa 700 g di polpa. Ricavate quindi da ciascuna fetta dei cubetti di 2 cm, per finire eliminate i semini.

Per comporre l'insalata di anguria: in una ciotola capiente versate la lattuga iceberg, le mandorle tostate e i semi di zucca tostati, aggiungete lo speck a dadini, quindi salate e pepate a piacere e condite con l'olio di oliva. Mescolate, poi unite per ultimi i cubetti di anguria, insaporite con l'aceto balsamico e mescolate ancora per amalgamare tutti i sapori. Per ultimo profumate con le foglioline di menta. La vostra fresca insalata di anguria è pronta per essere servita!



Insalata di riso con frutta secca

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 2 VASETTI DA 35 CL

- **Riso Arborio** 120 g
- **Fagiolini** 50 g
- **Mirtilli** 30 g
- **Nocciole** 20 g
- **Mandorle in scaglie** 20 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 10 g
- **Songino** 60 g
- **Scorza di limone** mezzo
- **Olio extravergine** 1 cucchiaino

PER IL CONDIMENTO

- **Lamponi** 60 g
- **Menta**
- **Olio extravergine** 30 g
- **Sale fino**

Preparazione. Per l'insalata di riso con frutta secca, iniziate con la cottura del riso: portate a bollore una pentola di acqua da salare, versate il riso e lasciatelo cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, potete occuparvi della preparazione degli altri ingredienti che andranno a comporre l'insalata: lavate i mirtilli e tagliateli a metà, poi lavate i fagiolini, spuntateli e dividete anch'essi a metà per il lungo.

Riempite un altro pentolino di acqua e portatela a bollore, versate i fagiolini tagliati e sbollentateli per circa 1 minuto, poi scolateli e trasferiteli in una ciotola piena di acqua fredda (meglio con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio): in questo modo fermerete la cottura dei fagiolini che rimarranno croccanti e manterranno intatto il loro colore.
Una volta raffreddati, scolate i fagiolini, asciugateli e teneteli da parte. Trascorso il tempo di cottura del riso, scolatelo e sciacquatelo sotto l'acqua fredda corrente in modo da fermare la cottura. Trasferite il riso ben scolato in una ciotola, conditelo con un cucchiaino di olio e la scorza grattugiata di mezzo limone, mescolate bene e tenete da parte.

Ora tritate le nocciole grossolanamente, versatele in una padella ben calda insieme alle mandorle a lamelle e tostatele a fiamma vivace per circa un minuto. In ultimo, preparate il condimento ai lamponi: lavate delicatamente e tamponate per asciugare i lamponi, trasferiteli in una ciotolina e schiacciateli con una forchetta, poi condite la purea con 30 g di olio, un pizzico di sale e le foglioline di menta tritate, mescolate bene e tenete da parte.

Componete la vostra insalata di riso all'interno dei vasetti: aggiungete un cucchiaio di riso sul fondo del barattolo, versate un cucchiaio di condimento ai lamponi, adagiate uno strato di fagiolini, aggiungete un cucchiaio di mirtilli, qualche foglia di songino e, infine, un cucchiaio di frutta secca tostata.
Ripetete gli strati aggiungendo ancora un cucchiaio di riso, un cucchiaio di condimento ai lamponi, qualche foglia di songino, le scaglie di Parmigiano (per ricavare le scaglie potete usare un pelapatate), un cucchiaio di frutta secca e la scorza grattugiata dell'altro mezzo limone. La vostra insalata di riso con frutta secca è pronta per essere gustata!



Tocco
chic

Quinoa melanzane e menta

RICETTA PER 4 VASETTI DA 70 CL

Preparazione
15 min

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Quinoa** 200 g
- **Melanzane** 250 g
- **Pomodori ciliegini** 250 g
- **Cipolle rosse** 50 g
- **Acqua** 40 g
- **Rucola** 20 g
- **Feta** 60 g
- **Menta**
- **Olio extravergine** 10 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per la quinoa melanzane e menta, iniziate dalle melanzane: lavate e spuntate le melanzane, affettatele, quindi tagliatele a dadini. Lavate i pomodorini e divideteli in 4 parti. Mondate la cipolla rossa e tagliatela a fettine; in un tegame versate un giro d'olio e versate la cipolla, lasciate cuocere a fuoco medio-alto; versate l'acqua per favorire la cottura e per evitare che si bruci, mescolate di tanto in tanto.

Dopo 5-6 minuti aggiungete le melanzane e i pomodorini e, sempre fuoco medio alto, salate e pepate a piacere. Ci vorranno circa 5-6 minuti a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto. Quando il condimento sarà pronto, a fuoco spento insaporite con le foglioline di menta. Sciacquate la quinoa, poi cuocetela in acqua bollente; seguite i tempi riportati sulla confezione. Una volta pronta, scolatela aiutandovi con un colino e raffreddatela sotto acqua corrente.

Componete la ricetta di quinoa melanzane e menta in un vasetto della capienza di 70 cl, versando prima uno strato di quinoa, poi le melanzane e i pomodorini. Continuate quindi con la feta e la rucola, precedentemente lavata e tamponata per asciugarla. La vostra ricetta di quinoa melanzane e menta in vasetto è pronta per essere servita, trasportata anche come schiscetta per la pausa pranzo!



Insalata di carciofi

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
30 minuti

Cottura
NO

INGREDIENTI

- **Carciofi** 1 kg
- **Grana Padano DOP** 40 g
- **Limoni** 1

PER LA CITRONETTE

- **Succo di limone** 30 g
- **Olio extravergine** 60 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER GUARNIRE

- **Olio extravergine**

Preparazione. Per l'insalata di carciofi iniziate dalla pulizia dei carciofi: per prima cosa preparate l'acqua acidulata per conservarli senza farli annerire man mano che li pulirete: riempite una ciotola con acqua e spremete all'interno il succo di 1 limone. Eliminate parte del gambo dei carciofi lasciandone un paio di centimetri. Sfogliate gli ortaggi per eliminare le foglie esterne più coriacee, con un coltello tagliate via la punta e la parte più esterna del gambo per mantenere l'interno tenero.

Ora che siete arrivati al cuore del carciofo, dividetelo in due parti uguali, con l'aiuto di uno spelucchino estraete la peluria interna centrale chiamata barba, affettate sottilmente i carciofi e poneteli nella ciotola con acqua acidulata, man mano che li tagliate. Una volta terminata la pulizia metteteli a scolare in un colino. Intanto occupatevi del condimento: con una grattugia tagliate a scaglie il Grana Padano e tenetelo da parte.

Spremete 30 g di succo di limone e unitelo a 60 g di olio di oliva, salate, pepate e miscelate l'emulsione con una frusta.
Versate i carciofi in una ciotola e insaporiteli con la citronette, aggiungete metà delle scaglie di Grana, mescolate con un cucchiaio e poi servite l'insalata nei piatti di portata, se preferite adagiandola all'interno di un coppapasta che vi permetterà di mantenere meglio la forma. Sfilate lo stampo delicatamente, terminate guarnendo con le scaglie di Grana avanzate e irrorando l'insalata di carciofi con un filo di olio di oliva a crudo. La vostra croccante insalata di carciofi è pronta per essere portata in tavola!



Insalata di patate al verde

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
15 min

Cottura
30 min

INGREDIENTI

- **Patate** 800 g
- **Basilico** 10 g
- **Prezzemolo** 10 g
- **Capperi sott'aceto** 15 g
- **Acciughe (alici)** 20 g
- **Aceto di vino bianco** 8 g
- **Olio extravergine d'oliva** 30 g
- **Pepe nero**
- **Origano**

Preparazione. Per preparare l'insalata di patate al verde iniziate proprio dalla cottura delle patate. Lavate le patate e senza sbucciarle ponetele in abbondante acqua salata. Lessatele per circa 30 minuti, quindi scolatele e lasciatele intiepidire. Una volta tiepide, ma non fredde, pelatele e adagiatele su un tagliere.

Tagliate le patate appena pelate prima a fette e poi a cubetti non troppo piccoli. Quindi ponetele in una ciotola capiente. A questo punto, tritate il prezzemolo, dopo averlo lavato. Triturate le acciughe sott'olio e i capperi sott'aceto.

Riprendete la ciotola con le patate, aggiungete il basilico spezzettato e l'olio, unite anche le acciughe e i capperi precedentemente tritati. Aggiungete anche il prezzemolo, sempre tritato, un pizzico di pepe nero e l'origano essiccato. Infine versate l'aceto e amalgamate il tutto con un cucchiaio. Lasciate insaporire la vostra insalata di patate al verde per almeno 30 minuti prima di servirla.




Super
facile

Insalata di patate

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
10 min

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **Patate** 800 g
- **Yogurt bianco naturale** 125 g
- **Senape** 30 g
- **Prezzemolo** 1 mazzetto
- **Maionese** 100 g
- **Erba cipollina** 1 mazzetto
- **Sale**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare l'insalata di patate iniziate lessandole intere e con la buccia per circa 40 minuti, a partire da acqua fredda. Verificate la cottura con i rebbi di una forchetta.

Preparate il condimento: tritate il prezzemolo e l'erba cipollina. In una ciotola molto capiente versate lo yogurt. Unite la maionese, la senape e mescolate quindi con una frusta. Aromatizzate con prezzemolo ed erba cipollina, poi condite con pepe e sale. Mescolate ancora per amalgamare.

Quando le patate saranno cotte, scolatele, sbucciatele e tagliatele a grossi cubetti. Versatele nella ciotola con il condimento e mescolate delicatamente per insaporirle senza romperle. Conservate l'insalata di patate in frigorifero fino all'utilizzo.





Insalata di quinoa

RICETTA PER 4 PERSONE

Preparazione
20 min

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

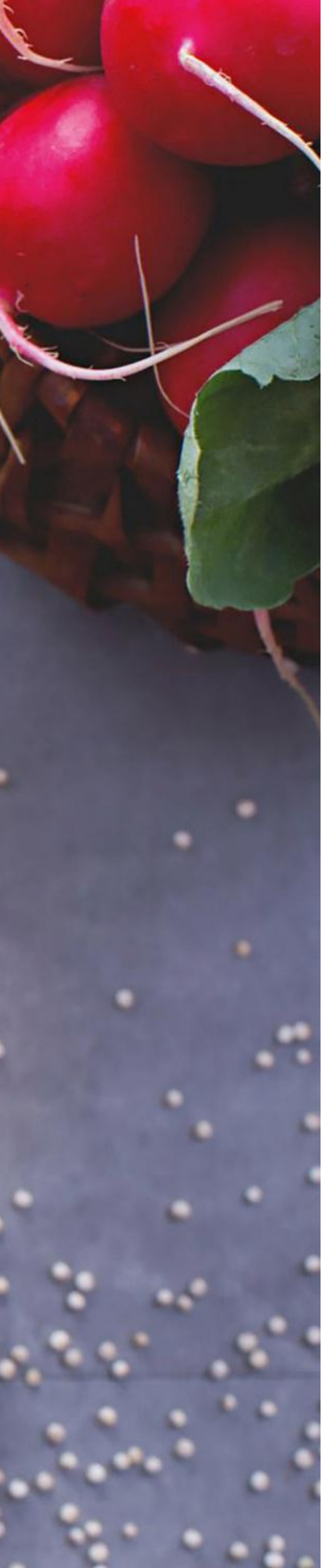
- **Quinoa** 200 g
- **Fagiolini** 150 g
- **Zucchine** 150 g
- **Pomodori sardi (camoni)** 160 g
- **Ravanelli** 160 g
- **Primosale** 180 g
- **Menta**
- **Olio extravergine d'oliva** 20 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per l'insalata di quinoa, per prima cosa mettete sul fuoco una pentola colma d'acqua e portatela a bollore. Nel frattempo, sciacquate la quinoa sotto acqua corrente; lavate i fagiolini e spuntate le estremità, poi tagliateli a pezzetti di 2 cm di lunghezza. Quando l'acqua bolle, aggiungete il sale, poi versate sia la quinoa che i fagiolini e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco medio senza il coperchio (per la cottura della quinoa, potete regolarvi in base a quanto scritto sulla confezione). Mentre la quinoa e i fagiolini cuociono, lavate i ravanelli, spuntate la base inferiore e superiore e tagliateli a fettine molto sottili utilizzando una mandolina oppure un coltello.

Ora lavate le zucchine e passatele con una grattugia a fori larghi, poi lavate i pomodori e tagliateli a cubetti. Trascorso il tempo di cottura, scolate la quinoa e i fagiolini in un colino a maglie strette e sciacquateli brevemente sotto l'acqua fredda corrente per raffreddarli e fermare la cottura, posizionate quindi il colino sopra una ciotola per permettere all'acqua in eccesso di scolare.

Nel frattempo tagliate il formaggio primo sale a cubetti e tritate grossolanamente le foglioline di menta col coltello. Ora potete assemblare la vostra insalata: in una ciotola capiente, versate la quinoa e i fagiolini, poi unite le zucchine, i ravanelli, i pomodori e il primo sale; condite con l'olio extravergine di oliva e aggiustate di sale e pepe. Mescolate per amalgamare bene il tutto e infine aggiungete le foglioline di menta tritate, mescolate ancora e la vostra insalata di quinoa è pronta per essere gustata!





GialloZafferano Collection

GRUPPO MONDADORI

Supplemento di

GialloZafferano

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Federica Esti
Michela Burkhart

EDITORE: **MONDADORI MEDIA S.p.a.**
20054 Segrate (Mi) - tel 02/75421

STAMPA: EFFE PRINTING S.r.l.
Località Miole Le Campore
Oricola (AQ)

DISTRIBUZIONE: PRESS-DI S.r.l.
20054 Segrate (Mi)

Pubblicazione registrata presso
il Tribunale di Milano n. 3595/2023



Non perderti il
prossimo numero
dedicato alle

Verdure

Tanti modi diversi di cucinare gli ortaggi di stagione... anche quelli a cui non avevi mai pensato!

1 luglio in edicola!

GialloZafferano Collection

GRUPPO MONDADORI

32306

9 772532 235342

IN EDICOLA IL 3 GIUGNO 2023 - € 2,00